

Nyhedsbrev

Orienteringsklubben Roskilde

Kære sponsorer og samarbejdspartnere

"Mellem sommerens længsel og vinterens kulde" hedder en krimi af den svenske forfatter Leif G.W. Persson. En krimi med en særlig nordisk tone. Orientering er en sport med nordisk tone. En sport med udgangspunkt i den nordiske natur og årstidernes skiften. I OK Roskilde kan vi se tilbage på en fantastisk sommerperiode, hvor medlemmerne er blevet udfordret med krævende orientering inden- og udenlands. Og i september arrangerede vi Roskildes største og smukkeste motionsløb i dejligt sensommervejr.

Nu har vi så meget godt i vente hele efteråret. Efterår er nemlig natløbstid. Vi arrangerer både en del af årets NatCup-serie i november og en afdeling af SM-nat i februar. En spændende måde at gøre korte dage længere og forvandle en almindelig onsdag i november til et eventyr efter en måske grå dag på arbejdet. Vi ses i mørket!

Venlig hilsen Michael Leth Jess, formand.

2000 kvinder i alle aldre til SMUK-løb



SMUK Kvindeløbet foregik i år i det flotteste sensommervejr. 2000 kvinder var tilmeldt, hvor af de 500 løb 10 km helt ud i Boserup Skov og resten tog de 5 km ud omkring Sct. Hans. I år var trøjen lyserød, og mange tog den straks i brug.

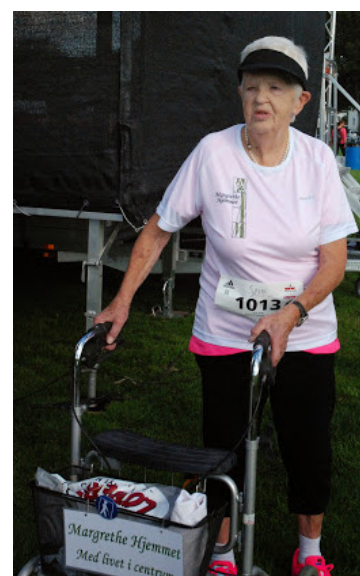
OK Roskilde vinder 23 DM-medaljer i 2014

DM i de seks orienteringsdiscipliner har i år indbragt OK Roskilde 23 DM-medaljer. Dette er det højeste antal i klubbens 45 årige historie. Af de 23 medaljer var de 10 af guld, og det er også klubrekord. 7 er af sølv og 6 af bronze. Janne Brunstedt har taget flest medaljer i år med 5 medaljer ud af 6 mulige, og heraf tre af guld.



Nummer 15

Oktober 2014



Rosa, SMUK-løbets nu 90-årige maskot og ældste deltager, gennemførte den SMUKKE 5 km rute i fin stil.



4 medaljer til DM Lang i krævende Munkebjergskov

DM Lang fandt sted i september i Munkebjergskoven ved den sydlige side af Vejle Fjord. Der var ikke afholdt konkurrencer i den private skov omkring Munkebjergshotellet i mange år, og korttegneren havde arbejdet længe med at tegne og opdatere kortet.

Terrænet er på flere måder ret krævende. Ikke mindst de mange "bjerge" udfordrede løberne med kraftige stigninger og et meget detaljeret kurvebillede. Endvidere skulle deltagerne mange steder forcere en kraftig underbevoksning med græs, bregner, brændenælder og ubehagelige brombærkrat. Desuden fandtes et forgrenet net af mange grøfter og vandløb samt en del moser.

Anders Krogh Madsen var én



Glade medaljevindere til DM Lang. Fra venstre : Gunnar Grue Sørensen, Inge Jørgensen, Anders Krogh Madsen, Janne Brunstedt

af de første løbere, som kom ind. Han stod da til at vinde guld i H12, så der blev længe spejdet efter de nærmeste konkurrenter og regnet på tider i forhold til deres starttid. Og den holdt! Anders blev dansk mester og sikrede sig endnu en flot DM guldmedalje.

Det samme gjorde Inge Jørgensen i D65, som tog endnu et sikkert dansk mesterskab, ca. 2 1/2 minut foran nr. 2 i sin klasse.

To flotte sølvmedaljer blev det til Gunnar Grue-Sørensen i H60 og Janne Brunstedt i H65.

Bronzemedalje til DM- Stafet i krat og væltede træer



OK Roskilde kunne desværre ikke gentage succesen fra 2013 til DM Stafet, så klubben måtte denne gang "nøjes" med én bronzemedalje i H65. John Tripax, Ole Svendsen og Janne Brunstedt (tv) sørgede for, at OKR ikke kom helt tomhændede hjem fra stafetten i Fovslets "naturskov" ved Kolding i midten af september.

To bronze ved DM Mellem

DM Mellem fandt sted i slutningen af august i Nørreskovene ved Furesøen med teknisk krævende baner.

Det blev desværre ikke den store medaljehøst, som OK Roskilde efter forårets store

høst ellers lige havde vænnet sig til!!

Gunnar Grue Sørensen og John Tripax (th) sikrede sig hver en bronzemedalje i h.h.v. H60 og H65.



Store oplevelser i varme og uvant terræn i Makedonien

Gerda Marie og jeg tog i juni til Makedonien for at deltage i Strumica Open 2014. Landet er halvt så stort som DK og har 2,1 mio. indbyggere. De få turister, vi mødte, var emigranter, som var tilbage for at besøge familien.

Naturen er flot med skovklædte bjerge. Overalt møder man grise og får, og under løbet i den stejle skov kan man møde en flok køer, som passes af en hyrdehund. Primitive hestevogne læsset med hø eller landarbejdere mødte vi ofte på



Gunnar på vej i mål i Suvi Laki.

landevejen. De løse grise i udkanten af stævnepladsen nåede at fortære adskillige madpakker, inden de sultne ejere kom tilbage fra deres løb i skoven!

1. etape var en fin-

sprint i centrum af byen Strumica i middagsvarmens 34 grader. De næste to løb var i Suvi Laki oppe i bjergene med kun ca. 25 grader. Anstrengende, men spændende orientering med tætliggende 5 m kurver. Det var ikke nemt at løbe på højdekurverne, når man meget af tiden skal klamre sig til træerne for ikke at rutsje nedad! Sidste etape foregik igen i lavlandet (Gabrovo) i 30 graders varme på et kort med rigtig mange tætheder, sten og klipper. Det var en øvelse i finorientering, hvor teknikken var vigtigere end fysikken.

Slutresultatet blev, at en glad Gerda Marie løb med guld i W60, og jeg (også glad) fik sølv i M60.

Gunnar Grue Sørensen

Meget varm orientering til Oringen nr. 50 i Skåne

40 OKR-løbere deltog i juli i svensk Orings-jubilæum i Skåne og Blekinge. Et gigantisk stævne, hvor arrangørerne havde tænkt på de mindste detaljer! Fælles for de mere end 20.000 deltagere var den stærke sol og kraftige varme, som prægede alle 5 løbsdage.

De to første etaper bød på stærkt kuperet terræn med mange sten. På tredjedagen var der åbent gennemløbeligt terræn samt detaljeret og stærkt kuperet klitteræn. Som en godbid efter anstrengelserne ventede et havbad i den svalende Østersø lige ved stævnepladsen. Fjerde etape blev afviklet på grænsen Skåne/Blekinge og startede

Velfortjent havbad efter 3. etape



med klipper/sten med let gennemløbelig skov til sidst. Sidste etape blev afviklet i bøgeskov med den flotteste afslutning: fra sidsteposten på en bakketop

med en vidunderlig udsigt over stævneplads og det bagvedliggende hav gik turen 200 meter nedad mod mål.



Udsigten fra sidste posten. Foto: Helge Lang Petersen

www.okr.dk
E-mail: okroskilde@okr.dk



Redaktion:
Kommunikati-
onsudvalget

Formand: Michael Leth Jess
michael. leth.jess@gmail.com

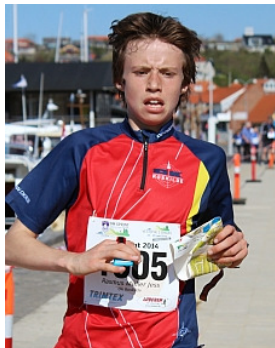


Inge Jørgensen (tv)
vandt Hallands 3-dags
i juli- i svensk regn-
vejr.

Anders Krogh Madsen
(herunder)snuppede en
2. plads ved de skån-
ske mesterskaber i et
H12-felt på 24 løbere.



Rasmus Møller
Jess (tv) udtaget
til U16 Lands-
holdssamling i
august og okto-
ber.



Uddrag af OK Roskildes historie

Kampstatistik i divisionsturneringen:

Fra 1988 til 2014 har OKR ligget 5 år i 1. division, 12 år i 2. division, 7 år i 3. division og 3 år i 4. division.
Bedste slutplacering: Nr. 3 i 1. division i 2005 og 2008.
Flittigst deltagende: Steen Baunehøj 61 gange.
Flittigst scorende løber: Inge Jørgensen 614,5 point

Uddrag af sommerens resultater



OK Roskildes Elle-hold vandt suverænt Midgårdssormen. Fra v:
Asger Jensen, Ole Svendsen, Inge Jørgensen, Aksel Andersen,
John Tripax.



OKRs Ung-
domsløberne
generobrede
vikingesvær-
det ved Vi-
kingedysten
i Jels i juli.
Fra venstre:
Jonas, Ale-
xander og
Karoline.

Divisionsmatch og DM medaljer



OKR sluttede på 3.pladsen i den afgørende divisionsmatch, hvilket betyder, at klubben også løber i 2. division i 2015. Klubben fejrede den dag i stedet årets mange flotte DM-medaljer med klapsalver og overrækkelse af OKR-krus til (nogle af) de dygtige OKR-løbere. Fra v: Andreas H. Boesen, Gunnar G. Sørensen, Janne Brunstedt, Inge Sørensen, Ole Svendsen, Karoline Johansen, Ane Veierskov, John Tripax.



Sparekassen Sjælland

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb
www.loberen.dk

ROSKILDE
TEAM DANMARK ELITEKOMMUNE

